

ÊTRE HEUREUX À LA RETRAITE

LUNDIS 4, 11, 18 & 25 MARS 2024

Le CCAS s'associe à l'association "Brain Up" et vous propose au mois de mars de participer au programme "Être heureux à la retraite", 4 ateliers qui abordent les moyens d'actions dont chacun dispose pour valoriser son bien-être psychologique d'une part, mais également son bien-être physiologique, en dépit des facteurs externes.



Car si vieillir est un processus physiologique lent et inexorable, bien vieillir est étroitement lié à une question d'état d'esprit. En quoi le mental influence notre santé ? Que pouvons nous faire au quotidien pour entretenir cet état d'esprit et développer le sentiment d'être heureux ? Quels sont les leviers pour prendre soin de sa santé, en s'appuyant sur les piliers de l'hygiène de vie ? Toutes les réponses vous seront apportées au fil des séances de ce programme composées à la fois de jeux de réflexion, de temps de discussion et d'explications. Apprenez à bien commencer votre journée, à cultiver votre bonheur au quotidien ou bien encore prendre soin de votre santé...

Au programme

Séance 1 : Cultiver son bonheur au quotidien

Face aux incertitudes de la vie, apprenez à développer des mécanismes de protection qui assurent notre intégrité et notre stabilité. La séance vise à s'interroger sur ce qui nous rend heureux, sur les moteurs de notre bonheur, et comment cultiver des pensées positives pour entretenir un état d'esprit positif.

Séance 2 : Bien commencer sa journée

Il arrive, parfois fréquemment, de se lever "du mauvais pied"... Et la journée ne fait que commencer, avec son lot d'agacement, de mauvaises nouvelles et de frustrations ! Est-il possible de démarrer la journée différemment, du « bon pied », et de prendre un temps pour soi ? Quelle méthode mettre en place pour initier le rituel de Pensées Positives au réveil ? Cette séance propose de prendre soin de soi grâce à un regard différent sur les événements, en s'appuyant sur une approche préventive et bienveillante envers soi-même.

Séance 3 : Ma journée, ma santé

Si les séances précédentes s'appuient essentiellement sur les leviers pour entretenir son bien-être mental et son état d'esprit, cette séance propose des conseils pratiques pour prendre soin de sa santé en s'appuyant sur les composantes essentielles, telles que le mouvement, le suivi médical, le lien social, le sommeil, l'alimentation, ou encore la stimulation intellectuelle.

Séance 4 : Ma santé, pour aujourd'hui et pour demain

Cette dernière séance est proposée comme un retour d'expériences du groupe sur les méthodes et défis donnés à la séance précédente. Elle permet également de revenir, rappeler ou approfondir certains points abordés au cours des différentes séances, à la demande des participants.

Adresse

L'AGORA
36 mail Mendès France
95490
Vauréal

Infos pratiques

DE 14H À 16H

À DESTINATION DES PERSONNES RETRAITÉES
PLACES LIMITÉES

Contact

INFOS

CCAS

Tél. : 01 34 24 53 88

ccas@mairie-vaureal.fr